

De “steun en toeverlaat” heb ik salie meegegeven als kenmerk...

Dat is heel wat, maar zie maar eens waarvoor het allemaal goed is!

Ben jij in het gelukkige bezit van een struikje salie in je tuin? Dan vind je het vast leuk om te horen hoe bijzonder en nuttig het is! Je kan het al in de naam horen: Salvia, dat komt van salvare ofwel redden.

Een latijns vers luidt zelfs ‘cur muritor homo cui Salvia crescit in horto’. Vrij vertaald naar ‘hoe kan een mens sterven wanneer hij salie in zijn tuin heeft staan’. Het kruid is vooral bekend voor allerlei problemen in de mond, maar het is eigenlijk een heel allround kruid.

Ik vind het leuk dit uit te leggen aan de hand van de Chinese visie. Het afgelopen jaar heb ik de basisopleiding ChinHerbs gevolgd waarbij ik over kruiden die hier groeien heb geleerd hoe je ze “Chinees” kunt toepassen. Salie, ofwel Salvia Officinalis, was mijn jaarkruid en heb ik dus extra goed bestudeerd! De TCM termen staan er nog bij, maar die geven wel vaak een extra verduidelijking... Vraag het me gerust hieronder wanneer ik iets kan uitleggen.

- Salie heeft een zweetdrijvende, ontkrampende en mild pijnstillende werking en wordt daarom toegepast bij Wind-Koude syndromen, ofwel verkoudheid, liefst samen met gember.
- Vanwege de zweetdrijvende, anti-microbiële, helende en samentrekkende eigenschappen wordt het ingezet als verdrijver van Wind-Hitte en Toxische Hitte (ontstekingen) vooral in de mond- en keelholte
- Vanwege zijn kalmerende, zenuwversterkende, zweetremmende en samentrekkende werking klaart het Hitte door Hart leegte en kalmeert het de (Hart-) Shen.
- De kalmerende en ontkrampende kenmerken maken salie ook geschikt om Hyperactief Lever Yang te kalmeren, vooral voor spanningsklachten en spanningshoofdpijn.
- De bittere, aromatische en voedende werking kan het Bloed voeden bij zwakte, bloedarmoede, mentale dofheid, haaruitval en vermoeidheid.
- Salie werkt op de Uterus en heeft de eigenschap de menstruatie op te wekken of te kalmeren.
- De paarse bloemen van de Salie geven ook aan dat het balans kan geven op de Hart/Nier as, waarbij de geur overduidelijk Shen (de ziel van het Hart) versterkend is en de penwortel de aardende werking op Nier Yin (overgang/vermoeidheid) aangeeft.



Deze eigenschappen worden voor een groot deel ook bevestigd door de inhoudsstoffen, waar in de Westerse geneeskunde natuurlijk meer de aandacht op is gericht.

Als je het lijstje hierboven bekijkt, zie je waarom het zo'n fijn kruid is om te gebruiken wanneer je last hebt van allerlei overgangsklachten, maar zeker niet alleen daarvoor. Salie is dus een heel fijn kruid om toe te voegen aan een theemengsel, en is een geweldige aanvulling of Keizerkruid voor een Chinese formule met westerse kruiden. Ik heb inmiddels een paar heerlijke theemixjes gemaakt waarbij de eigenschappen van Salie worden aangevuld en versterkt.

Let op: Een pure saliethee is niet zo lekker en mag niet langdurig gedronken worden. Salie heeft (een zeer kleine hoeveelheid) fyto-oestrogenen in zich dus mensen die hiervoor extra gevoelig zijn of medicijnen gebruiken die oestrogenen remmen kunnen het beter ook niet nemen (voor Rode Klaver en soya geldt dat nog veel sterker!).